

Ищук О. А., Пантік В. В., Іванюк О. А., Ващук Л. М., Романюк В. П.

СФОРМОВАНІСТЬ МЕТОДИКИ ТА НАВИЧОК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ефективним способом зміцнення здоров'я молоді є організація навчально-виховного процесу на основі компетентнісного підходу, який забезпечує фізичне й психічне благополуччя індивіда. Реалізація цього підходу передбачає формування у процесі навчання ключових компетенцій, зокрема здоров'язбережувальної компетенції. Проте в науковій літературі недостатньо аргументовано відомості щодо змісту та методики здоров'язбережувальної компетенції студентів закладів вищої освіти. **Мета дослідження** – розробити методику здоров'язбереження для студентів закладів вищої освіти та перевірити ефективність сформованих навичок у них. **Методи дослідження** – аналіз психолого-педагогічної літератури, систематизація інформації, педагогічне тестування, анкетування, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, математична статистика.

В основу здоров'язбереження покладено ціннісний, когнітивний та діяльнісний компоненти. Ціннісний передбачає наявність у студентів стійкого інтересу й мотивації до здоров'язбережувальної діяльності, активне ставлення до здорового способу життя, здатність до рефлексії та саморегуляції поведінки й емоційних станів. Когнітивний компонент сприяє сформованості в студентів системи знань, умінь і навичок, що забезпечують міцний стан здоров'я. Діяльнісний компонент характеризується систематичністю занять фізичними вправами; активністю в здоров'язбережувальної діяльності; використанням сформованих знань, умінь, навичок у самостійній роботі студентів із фізичного виховання. **Ключові висновки.** Методика здоров'язбереження – це цілеспрямований і структурований процес, який охоплює формування мотивації до здоров'язберігальної діяльності й систематичної рухової активності, засвоєння теоретичних знань і практичних умінь, підвищення фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Ключові слова: здоров'язбереження, компетенція, фізичне виховання, здоров'я, студенти, фізична підготовленість, інтерес, мотивація.

Сутність оздоровчої спрямованості як важливого принципу системи фізичного виховання полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я [4]. У наукових працях обґрунтовано методики формування культури здоров'я, визначено основні умови створення здоров'язбережувального освітнього середовища [1], рекомендовано програми зміцнення здоров'я молоді засобами фізичної активності [4; 8]. Констатовано, що ефективним способом зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді є організація навчально-виховного процесу на основі компетентнісного підходу, який створює стійку мотивацію до здоров'язбереження, самовизначення особистості в здоровому способі життя, озброєно засобами й методами, що забезпечують фізичне й психічне благополуччя індивіда [2; 7; 9]. Реалізація цього підходу передбачає формування під час навчання ключових навичок, зокрема навичок зі здоров'язбереження. Проте в сучасній науковій літературі недостатньо аргументовано відомості щодо складників і методики здоров'язбереження у студентів.

Мета дослідження – розробити методику здоров'язбереження для студентів закладів вищої освіти та перевірити ефективність сформованих навичок у них.

Матеріал і методи дослідження. Члени: дослідницько-експериментальну роботу здійснювали на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки. На різних етапах дослідження взяли участь 247 студентів факультету іноземної філології, спеціальностей: “Філологія” та “Середня освіта” віком 17-20 років. **Організація дослідження.** Для перевірки ефективності розробленої нами методики здоров'язбереження упродовж 2018-2019 років проводився педагогічний експеримент. В ході дослідження було проведено тестування фізичного стану студентів, вимірювання антропометричних даних та перевірено стан сформованості у них здоров'язбережувальних компетенцій. Застосовувався комплекс методик, спрямованих на визначення фізичної підготовленості, рівня їх знань в галузі фізичної культури та питань збереження і зміцнення здоров'я. Для вибору показників, які характеризують фізичну підготовленість, ми спиралися на сучасні комплексні діагностики фізичного стану в Україні та західних країнах. Фізична підготовленість оцінювалася за результатами контрольних вправ, які були передбачені державними тестами й нормативами оцінювання фізичної підготовленості населення України. При використанні антропометричних методів дослідження студентів застосовувався ростомір, медична вага та сантиметрова стрічка. Стан сформованості навичок оцінювався за тестуванням на визначення теоретичної підготовленості студентів із різних розділів знань щодо здоров'язбереження. **Статистичний аналіз.** Для виконання сформованих завдань застосовано систему методів дослідження. Теоретичні – вивчення психолого-педагогічних і медико-біологічних літературних джерел із проблеми здоров'я та фізичного виховання в системі вищої освіти. Емпіричні – спостереження за навчально-виховною діяльністю, аналіз її результатів, анкетування, тестування, педагогічний експеримент. Статистичні – сприяли якісному та кількісному аналізу експериментальних даних, перевіріці достовірності результатів. Проведено аналіз одержаних результатів контрольних зрізів після завершення експерименту, який засвідчив значні відмінності в динаміці сформованості навичок здоров'язбереження у студентів експериментальної і контрольної груп.

Таблиця 1

Динаміка розподілу студентів за рівнями сформованості здоров'язбережувальної компетенції

Рівні сформованості	Розподіл студентів за рівнями, %					
	експериментальна група			контрольна група		
	до	після	різниця	до	після	різниця
Високий	10,0	38	+28	11,7	14,9	+3,2
Середній	31,2	47,4	+16,2	40,8	46,5	+6,3
Низький	58,8	14,6	-44,2	47,5	38,6	-8,9

В експериментальній групі внаслідок впроваджених організаційно-методичних умов формування здоров'язбережувальної компетенції на 44,2 % зменшилася кількість студентів, які відповідають низькому рівню сформованості навичок зі здоров'язбереження. Високий рівень та середній підвищився відповідно на 28 % та 16,2 %. У контрольній групі сталися незначні зміни порівняно з експериментальною.

Грунтуючись на результатах наукових досліджень [3; 5; 10] та власних даних, визначено, що здоров'язбережувальне середовище студентів закладів вищої освіти ми розглядаємо як цілеспрямовану систему умов навчальної діяльності, що не шкодить здоров'ю; застосування активних форм і методів навчання, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я учасників педагогічного процесу; наявність комфортної психологічної атмосфери під час навчальних занять; обізнаність педагогів і студентів зі способами збереження здоров'я та дотримання ними здоров'язбережувальної поведінки; вироблення в майбутніх фахівців ціннісного ставлення до свого здоров'я і здоров'я вихованців. В основу розробленої нами методики покладено формування ціннісного, когнітивного та діяльнісного компонентів здоров'язбереження (табл. 2, 3, 4).

Таблиця 2

Інтерес студентів університету до фізичного виховання, % (n=247)

Рівень інтересу	Курс навчання			
	1	2	3	4
Великий	10,6	2,9	16,7	8,5
Вище середнього	36,2	27,5	29,6	25,5
Середній	51	58	40,7	42,2
Нижче середнього	0	4,3	3,7	4,2
Низький	6,4	10,1	3,7	8,5
Інтерес відсутній	0	0	1,8	8,5
Ставлюсь негативно	0	0	0	2,1

Таблиця 3

Рівень теоретичної підготовленості із соціально-біологічних основ збереження здоров'я

Розділ знань	Середній бал за тестування			
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Біологічні (психофізичні) основи фізичної культури та збереження здоров'я	2,86	2,74	2,9	2,94
Основи здорового способу життя студента	3,61	3,58	3,7	3,74
Гігієна життєдіяльності студента	3,54	3,5	3,58	3,1
Реакція організму на фізичні та психологічні навантаження	2,3	2,56	2,5	2,64
Чинники впливу навколишнього середовища на організм людини	2,94	2,86	2,9	3,2
Основи раціонального харчування	3,2	2,94	2,9	3,1

Таблиця 4

Розрахункові індекси студентів, (n = 247)

Показник	1 курс навчання	2 курс навчання	3 курс навчання	4 курс навчання
Індекс Кетле, г/см (n = 247)	330±35,55	326±31,22	340±29,5	319±33,45
Індекс маси тіла, кг/м ² (n = 247)	20,45±1,25	19,78±1,31	20,5±1,22	19,71±1,32
Життєвий індекс, мл/кг (n = 247)	53,92±2,01	52,02±3,04	54,43±3,55	54,55±3,18

Визначено показники ефективності управління розвитком здоров'язбережувального середовища (рис. 1). Зі схеми видно які основні є показники ефективності управління здоров'язбережувальним середовищем.



Рис. 1. Показники ефективності управління здоров'язбережувальним середовищем у закладі вищої освіти

Дискусія. На основі аналізу літературних джерел, практики роботи закладів вищої освіти, а також системного підходу як методологічної основи дослідження нами розроблено та запропоновано методіку здоров'язбереження студентів, що охоплює дотримання визначеної мети, завдань, принципів, педагогічних умов, методів, засобів, форм й етапів навчання. Проведене дослідження доводить правильність припущення, що саме розвиток у студентів особистісних якостей, спеціальних знань, умінь, фізичної активності, що забезпечують високий рівень життєдіяльності передбачає сформованість у них навичок зі здоров'язбереження. Ефективне формування здоров'язбереження може відбуватися лише в умовах здоров'язберігальної діяльності, яку ми розглядаємо як специфічну форму людської активності, що відбувається в умовах здорового способу життя. В основу розробленої нами методики покладено формування ціннісного, когнітивного та діяльнісного компонентів здоров'язбереження.

Отже, педагогічний експеримент досяг своєї мети: зросли всі компоненти методіки здоров'язбереження. Студенти експериментальної групи встановлювали причинно-наслідкові зв'язки впливу фізичних вправ на організм людини, бачили взаємозв'язок між видами оздоровчої діяльності, здатність оперувати теоретичними знаннями у практичній діяльності.

Зазначимо, що запропонована методіка доволі гнучка і дозволяє швидко трансформувати зміст навчання в залежності від пізнавальних можливостей і рівня підготовленості студентів.

Висновки. При діагностиці стану сформованості методіки та навичок здоров'язбереження студентів закладів вищої освіти визначено характерні особливості: під час навчання простежуємо тенденцію до зниження інтересу молоді до фізичного виховання і появою таких, у яких він відсутній; спостерігаємо негативну тенденцію розвитку у студентів таких станів, які можуть призвести до погіршення здоров'я або несуть йому пряму загрозу; рівень сформованості у студентів здоров'язбережувальних знань низький. Визначено показники ефективності управління розвитком здоров'язбережувального середовища та обґрунтовано основні компоненти (ціннісний, когнітивний, діяльнісний) здоров'язбереження у студентів.

Подальші наукові дослідження. Плануємо вивчати питання побудови раціональних оздоровчих програм занять фізичними вправами залежно від рівня сформованості здоров'язбережувальної компетенції.

Використана література:

1. Деделюк Н. А., Ковальчук Н. М., Ващук Л. М., Томащук О. Г., Санюк В. І., Савчук С. А. Модель організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. 2018. № 1 (41). С. 29–35.
2. Захожий В. В., Сапожник О. А. Дозування фізичних навантажень для самостійних занять фізичними вправами студентів. *Фізичне виховання, спорт, і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. 2009. № 2 (6). С. 39–42.
3. Ішук О.А., Пантік В.В., Іванюк О.А. Діяльнісний компонент як стан сформованості здоров'язбережувальної компетенції студентів. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайнконференції*. Київ: Ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 306–308.
4. Ішук О.А., Цюсь А.В. Теоретико-методологічні основи формування компетентності вищих навчальних закладів здоров'я студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві*. 2018. № (4(44)). С. 21–28. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-04-21-28>

5. Пантік В.В., Іщук О.А., Іванюк О.А. Самооцінка факторів впливу на рухову активність у процесі занять фізичними вправами студентів закладів вищої освіти. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2020. С. 145–143.
6. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. 2014. № 4 (28). С. 83–87.
7. Bergier B., Tsos A., Bergier J. Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 2014. Vol. 21, Nr. 3. S. 613–616.
8. Byelikova N., Indyka S. Organization of Volunteer Health-saving Activity of Future Specialists in Physical Education and Sport. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки*. 2016. № 1 (33). С. 29–33.
9. Vashchuk L.M., Pantik V.V. The Contents of the Fitness Program of the Force Orientation Depending on the Individual Features of the Students Body Structure. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 2 (42). P. 25–32. DOI <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-25-32>
10. Tsos A., Sushchenko L., Bielikova N., Indyka S. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. Vol. 16(3). Art 159. P. 1008–1011.

References:

1. Dedeliuk N. A., Kovalchuk N. M., Vashchuk L. M., Tomashchuk O. H., Saniuk V. I., Savchuk S. A. (2018). Model orhanizatsii sportyvno-ozdorovchoi diialnosti studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv [Model of the organization of sports and recreation activities of students of higher educational institutions]. Lutsk: *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspil'stvi: zb. nauk. prats Skhidnoievroп. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*, 29-35 [in Ukrainian].
2. Zakhozhyi V. V., Sapozhnyk O. A. (2009). Dozuvannia fizychnykh navantazhen dlia samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy studentiv [Dosage of physical activity for independent physical exercise of students]. Lutsk: *Fizychnе vykhovannia, sport, i kultura zdorovia u suchasnomu suspil'stvi: zb. nauk. prats Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*, 39-42 [in Ukrainian].
3. Ishchuk O.A., Pantik V.V., Ivaniuk O.A. (2021). Diialnisnyi komponent yak stan sformovanosti zdoroviazberezhualnoi kompetentsii studentiv. [Activity component as a state of formation of health-saving competence of students]. *Fizychnе vykhovannia, sport ta zdorovia liudyny: dosvid, problemy, perspektyvy (u tsykli Anokhinskykh chytan): materialy IKh Vseukrainskoi naukovopraktychnoi onlainkonferentsii*. Kyiv: Un-t imeni Borysa Hrinchenka, 306-308.
4. Ishhuk O.A., Czoz' A.V. (2018). Teorety'ko-metodologichni osnovy' formuvannya kompetentnosti vy'shny'x navchal'ny'x zakladiv zdorov'ya studentiv [Theoretical and methodological foundations of the formation of competence of higher educational institutions of student health.]. *Fizy'chnе vy'xovannya, sport i kul'tura zdorov'ya v suchasnomu suspil'stvi*, 4 (44). 21-28. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-04-21-28>
5. Pantik V.V., Ishchuk O.A., Ivaniuk O.A. (2020). Samootsinka faktoriv vplyvu na rukhovu aktyvnist u protsesi zaniat fizychnymy vpravamy studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Self-assessment of factors influencing physical activity in the process of physical exercises of students of higher education institutions]. Cherniviv: *Visnyk natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenk*, 145-143 [in Ukrainian].
6. Tsos A., Shevchuk A., Kasarda O. (2014). Rukhova aktyvnist u motyvatsiino-tsinnisnykh orientatsiiah studentiv [Physical activity in the motivational and value orientations of students.]. Lutsk: *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspil'stvi: zb. nauk. prats Skhidnoievroп. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*. 4 (28), 83–87 [in Ukrainian].
7. Bergier B., Tsos A., Bergier J. (2014). Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. Vol. 21, no. 3, 613–616.
8. Byelikova N., Indyka S. (2016). Organization of Volunteer Health-saving Activity of Future Specialists in Physical Education and Sport. *Physical education, sports and health culture in modern society: zб. Sciences. works of Eastern Europe. National. un-them. Lesia Ukrainka*. Vol. (33), 29-33.
9. Vashchuk L.M., Pantik V.V. (2018). The Contents of the Fitness Program of the Force Orientation Depending on the Individual Features of the Students Body Structure. *Physical education, sports and health culture in modern society*. 2 (42), 25- 32. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-25-32>
10. Tsos A., Sushchenko L., Bielikova N., Indyka S. (2016). Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 16(3). Art 159. P. 1008–1011. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.03159>

Ishchuk O., Pantik V., Ivanyuk O., Vashchuk L., Romanyk V. Formation of methods and skills of students' health retaining of higher educational institutions

Topicality. An effective way to improve the youth health is to organize an educational process based on a competent approach that ensures the physical and mental well-being of the individual. However, the scientific literature does not adequately substantiate the information on the components and methods of students' health retaining competence formation of higher educational institutions. **The purpose of the research** is to develop a methodology for the formation of students' health retaining competence of higher educational institutions and to check its effectiveness. **Methods of the research** are the analysis of psychological and pedagogical literature, systematization of information, pedagogical testing, questionnaires, pedagogical experiment, pedagogical observation, and mathematical statistics. 480 students were participated at the various stages of the research. **Results.** Health retaining competence is a system of values, interconnected and mutual influenced knowledge, skills and abilities, level of physical condition, which provide a high level of healthcare activity. The valuable component of health retaining competence implies the presence at students of stable interest and motivation to health competence activity, an active attitude to a healthy lifestyle, the ability to reflection and self-regulation of behavior and emotional states. The active component is characterized by systematic physical exercises; the activity in health retaining activity; using the existing knowledge, skills at students' individual work in the field of physical education. **Conclusions.** The formation of health retaining competence is a purposeful and structured process that involves the formation of motivation to health retaining activity and systematic motor activity, assimilation of theoretical knowledge and practical skills, increase of physical preparedness and functionality.

Key words: health retaining competence, physical education, health, students, methodology, physical fitness, interest, motivation.